



Linzencurry met kip

met basmatirijst, babysnijbiet en yoghurt



ca. 40min



2 personen

Een goede curry barst van de heerlijke smaken. Vandaag maak je een Indiase linzencurry met knapperige worteltjes en een hartige kruidenmix. Als kers op de taart maak je er kip bij in een gepaneerd knoflookjasje. De luchtige rijst, verse snijbiet en romige yoghurt vormen een frisse tegenhanger. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 1 ui
- 1 wortel
- 1 gele wortel
- 2 zakjes vadouvan kruidenmix ¹⁰
- 200g rode linzen
- 150g basmatirijst
- 1 kipfilet
- 1 zakje knoflookplakjes
- 25g panko paneermeel ¹
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 100g rode babysnijbiet

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 2el boter ⁷
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- garde
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1342kcal, vet 57.2g, koolhydraten 145.9g, eiwit 67.1g



1. Groenten bakken

Verhit een middelgrote, droge kookpan op middelhoog vuur en bak het **amandelschaafsel** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Schep uit de pan en zet opzij. Pel en hak de **ui** fijn. Schil of schrob de **wortels**, snijd in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Verhit de kookpan op middelhoog vuur met 2el boter en bak de **ui** en **wortel** 5-6min.



4. Panade voorbereiden

Dep het **kipfilet** droog en snijd de **filet** in de lengte in **twee dunnere filets**. Bestrooi royaal met peper en zout. Doe 1el bloem op een bord en meng met een flinke snuf peper en zout. Klop 1 ei los in een diep bord en roer de **knoflookplakjes** erdoorheen. Doe het **panko paneermeel** op een derde bord.



2. Linzen garen

Voeg de **kruidenmix** toe aan de pan. Spoel de **linzen** in een zeef met koud water. Voeg de **linzen** met 1L water toe aan de **wortels** en breng aan de kook. Zet het vuur medium tot laag, leg een deksel op de pan en laat de **linzen** 15-20 zachtjes koken, tot ze beetgaar zijn. Breng op smaak met 1tl zout en proef nogmaals voor het serveren.



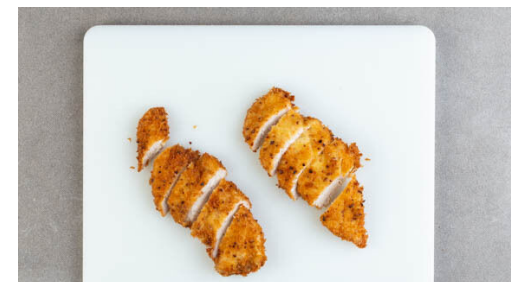
5. Vlees bakken

Haal het **vlees** achtereenvolgens door de bloem, het ei en het **paneermeel**. Vul een middelgrote koekenpan met 1cm plantaardige olie op middelhoog vuur. Controleer of de olie heet genoeg is door een kruimel paneermeel toe te voegen aan de pan. De olie is heet genoeg wanneer hij direct begint te borrelen. Bak het **vlees** in 3-5 minuten per kant goudbruin en laat uitlekken op keukenpapier.



3. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



6. Vlees snijden

Snijd het **vlees** in repen en verdeel over de borden met de **linzencurry** en de **rijst**. Bestrooi met het **amandelschaafsel**, besprenkel met de **yoghurt** en serveer met de **babysnijbiet**.